

# Le VORTEX de Bagotville



Volume 11 Numéro 1

LE JOURNAL DE LA BASE DES FORCES CANADIENNES DE BAGOTVILLE

JANVIER 2016

## Fonds de charité de la BFC Bagotville

# La Campagne bat tous les records!

pages 2 et 3

- |  |         |
|--|---------|
| De nouveaux visages à la 2 <sup>e</sup> Escadre... | page 5  |
| Le déneigement: une question de priorité...        | page 8  |
| La programmation des Hivernades 2016...            | page 14 |

Le **SPÉCIALISTE** des  
ALTERNATEURS,  
DÉMARREURS  
ET BATTERIES



DANS LES SUCCURSALES GARAGE JEAN-PIERRE TREMBLAY

## GR SUSPENSION

SPÉCIALISTE EN MODIFICATION  
DE VÉHICULES 4X4

MÉCANIQUE GÉNÉRALE | PIÈCES ET ACCESSOIRES | MODIFICATIONS

BDS  
SUSPENSION

TERATEX

Rugged  
Ridge

nokian



GARAGE  
**JEAN-PIERRE  
TREMBLAY**

MEMBRE DU RÉSEAU

TIRECRAFT

La Baie  
2460, rue Bagot  
418-544-4455

Chicoutimi  
1737 boul. Talbot  
418-545-4455

# Une campagne qui bat tous les



La campagne de financement 2015 du Fonds de charité de la BFC Bagotville a connu un succès sans précédent avec plus de 84 000 \$ récoltés au cours des derniers mois de l'année.

Le succès de cette campagne repose sur le travail de dizaines de bénévoles et,

CENTRE DENTAIRE  
**Desgagné**

**Ouellet**

Dentisterie générale  
Service de dentisterie esthétique  
Service de prothèse sur implant

Dr Bernard Desgagné, DMD  
Dr Martin Ouellet, DMD

**543-6821**  
729, boul. Barrette, Chicoutimi  
COIN BARRETTE ET ST-PAUL



**MICHEL TURBIDE**  
Pharmacien  
945, rue du Boulevard, Laterrière

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 h à 20 h 30 et le samedi de 9 h à 16 h.

LIVRAISON GRATUITE

**678-2233**

Membre affilié

**Proxim**

**le VORTEX** de Bagotville

Le Vortex est un journal non officiel, autorisé et publié mensuellement avec la permission du commandant de la Base des Forces canadiennes de Bagotville. Les opinions et les points de vue exprimés ne sont pas nécessairement ceux du ministre de la Défense nationale, du commandant de la BFC Bagotville ou de l'équipe du journal.

Éditeur en chef :  
Lcol Michel Cécyre (BFC Bagotville)

Édition, rédaction, publicité  
Brin d'com  
418-306-2592  
brindcom@royaume.com

Affaires publiques BFC Bagotville  
418-677-7277 ou 418-677-4145

Gestionnaire PSP :  
(Distribution et renseignements généraux)  
Annie Côté 677-4000 (poste 4180)

Le Vortex est publié le second jeudi de chaque mois.

Prochaine publication: 11 février 2016  
Date de tombée pour la prochaine édition:  
4 février  
[www.vortexbagotville.com](http://www.vortexbagotville.com)



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

Quelques jours avant la fin de la campagne de financement, les organisateurs ont présenté le résultat de leur travail au colonel Molstad, commandant de la Base et de la 3<sup>e</sup> Escadre et au lcol Cécyre, chef de l'administration.

surtout, sur la générosité des membres de la communauté de Bagotville.

Le président de la campagne de financement, le capitaine Jean-Philippe Gaudreault explique que le comité a choisi de changer d'approche par rapport aux années précédentes en limitant le nombre d'activi-

tés et en se concentrant sur la sollicitation directe.

« La campagne a connu un grand succès grâce à la générosité du personnel de la base, au dévouement constant des bénévoles et à un changement de stratégie majeure qui a porté fruit. En fait, le départ de plusieurs de nos membres

pour OP IMPACT combiné au fait que nos militaires avaient été préalablement sollicités pour le financement des équipes du Grand défi Pierre Lavoie nous a poussés à innover et à privilégier des pratiques plus payantes. Nous nous sommes concentrés sur les activités les plus efficientes. Cela a donné des résultats surprenants », lance le président.

Au final, près de la moitié de la somme récoltée, soit plus de 39 500 \$, provient de délégations de soldé. C'est-à-dire que les militaires versent directement une partie de leur salaire au Fonds de charité.

Une grande partie des nouvelles contributions est liée à l'extension sur toute l'année des vendredis en tenue civile qui offrent la possibilité aux militaires de ne pas porter leur uniforme le vendredi en échange d'une contribution à la campagne.

Comme cette contribution ne pouvait se faire que par délégation de soldé, on a remarqué une hausse importante de cette façon de contribuer. Dans les faits, la somme recueillie par ce moyen a plus que triplé en

## De l'aide aux familles dans le besoin



La 29<sup>e</sup> édition de la campagne du Panier du bonheur chapeautée par l'équipe du contrôle aérien de Bagotville a permis de récolter près de 10 000 \$ et quatre tonnes de denrées alimentaires destinés aux familles dans le besoin à l'approche des fêtes.

L'argent récolté a été utilisé pour acheter des dindes et des poulets afin de compléter les 380 paniers de Noël préparés par les bénévoles de la Société Saint-Vincent-de-Paul de La Baie et du Bas-Saguenay.

L'équipe du Panier du bonheur remercie tous ceux qui ont contribué.

# records!



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

**Plus de 250 personnes ont participé au dîner-spaghetti au profit du Fonds de charité en novembre dernier.**

2015 avec 39 518 \$, contre 12 536 \$ en 2014.

Pour ce qui est des activités de financement, la compétition amicale de tir à la corde de CF-18 a permis d'amasser plus de 9 200 \$ cette année soit presque 2 000 \$ de plus que l'an dernier.

Au second rang des activités les plus payantes, on retrouve les deux cliniques automobiles du groupe de génie électrique et mécanique (GEM) qui ont récolté plus de 8 400 \$.

Plusieurs autres activités se sont déroulées en novembre

et décembre derniers et ont permis de dépasser les attentes pour cette campagne. Le tournoi de balle lente, le dîner spaghetti, l'emprisonnement volontaire, le tournoi de hockey 4 contre 4, la clinique de nettoyage de PC et l'encan des stationnements ont accumulé au total près de 7 000 \$.

Finalement, il faut ajouter au résultat de la campagne du Fonds de charité, celui de la campagne du Panier du bonheur qui a atteint près de 10 000 \$.

« Je suis impressionné, par la générosité des membres de notre communauté. Nous avons amassé presque 35 000 \$ de plus que l'an dernier, je suis très fier du soutien et de la contribution de tout le monde », conclut le capitaine Gaudreault.



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

**La compétition de tir à la corde de CF-18 a été l'activité la plus lucrative pour le Fonds de charité avec plus de 9 200 \$. Ici l'équipe gagnante, celle de l'UQAC.**

LA PRÉCISION DE NOTRE TRAVAIL ET DE NOS DIAGNOSTICS GRÂCE À NOTRE HAUTE TECHNOLOGIE INNOVATRICE

TOUS LES SERVICES AU MÊME ENDROIT

- Dentisterie générale
- Dentisterie esthétique
- Implantologie
- Orthodontie
- Prothèse et couronnes
- Chirurgie

CLINIQUE &  
DENTAIRE &  
D'IMPLANTOLOGIE  
FRANÇOIS BLACKBURN

URGENCE 7 JOURS  
418 542-3368

Financement 24 mois sans intérêt

Dr. Francois Blackburn D.M.D. dentiste généraliste 2465, rue Saint-Hubert, Jonquière dentisteblackburn.com



942 Chabanel,  
Chicoutimi (Qc) G7H 5W2  
Tél.: (418) 545-1515  
Fax.: (418) 545-2840  
Cell.: (418) 820-3303

André Bossé  
Courtier immobilier  
BILINGUE

Contactez l'agent qui  
en fera plus pour vous !

Contact the agent who  
will go further for you !

Votre phare de l'immobilier !  
Your real estate lighthouse !



ACHETEURS DE MAISON  
Contactez-moi!

Harold Gilbert  
418 241-3131  
h.gilbert@profab.ca  
1 855 880 2288 ext. 145



profab.ca

Vaste sélection  
de modèles



# LE *Mot* du *COMMANDANT*

## *C'est reparti!*

**B**onne année à tous! J'espère que vous avez passé de belles fêtes et que vous êtes reposés et prêts pour les «opportunités» qui nous attendent. Le retour au travail après une longue période de congé est toujours difficile et il est tout à fait normal de prendre quelques jours pour rétablir notre routine.

Premièrement, je suis heureux et très reconnaissant que tout le monde soit de retour en un seul morceau. Je vous remercie d'avoir été prudents, d'abord pour vos familles, mais également parce que vous êtes la ressource la plus importante de la base! Pendant la période des fêtes, l'adjuc Rioux et moi

avons visité les gens en devoir le jour de Noël et le 31 décembre. Nous avons été très impressionnés par leur dévouement et leur sens du devoir, et ce même s'ils travaillaient les jours fériés. Sachez que grâce à eux, pendant que vous étiez avec vos familles la base à continuer d'être à l'avant-garde de la liberté 24h sur 24. Lors de ces visites, j'ai même eu l'occasion de fournir les autorisations de décollages et d'atterrissements des appareils de la zone d'alerte, bien entendu sous la supervision du contrôleur en devoir, le Capt David Alvarez.

**Par Col. Darcy Molstad**  
Commandant de la BFC  
Bagotville et de la 3<sup>e</sup> Escadre



L'année 2016 sera encore une grosse année pour la 3<sup>e</sup> Escadre et la Base de Bagotville. L'Escadron 425 se prépare pour son déploiement à Tyndall AFB en Floride dans le cadre de l'exercice Combat Archer afin de s'entraîner au lancement de missiles air-air, l'Escadron 439 sera à Miami, en Floride pour l'exercice Tigre Sud, l'Escadron 433 sera officiellement de retour et opérationnel dans le hangar 6, les escadrons de chasse et le 12<sup>e</sup> Escadron de radar participeront à l'exercice Maple Flag à Cold Lake au printemps et à l'exercice RIMPAC à Hawaii cet été. Nous attendons toujours la décision du gouvernement à l'égard de l'opération IMPACT au Moyen-Orient, nous devons donc rester prêts à déployer un détachement de chasseurs pour la Roto 3 en avril si le mandat des frappes est prolongé.

Au niveau de la base, l'enveloppe de la structure de la centrale thermique sera complètement refaite, le tarmac autour du hangar 7 sera renouvelé, la construction du nouveau bâtiment des équipes du Transport, du génie électrique et mécanique (TGEM) débutera à l'automne, les logements destinés aux célibataires seront complètement rénovés, et plein d'autres beaux projets sont à venir. De l'autre côté de la route 170, la construction de nouvelles unités résidentielles avance très bien et les travaux pour l'ajout de 16 autres débuteront dès le printemps. Une nouvelle serre sera construite pour les amoureux des fleurs et un nouveau parc à chien sera aménagé au grand plaisir des propriétaires de chiens. Tous ces projets vont améliorer, d'une façon significative, la qualité de vie de nos membres et de leur famille.

En dehors de nos belles infrastructures, n'oubliez pas que notre programme de sports et plein air est l'un des meilleurs du Canada. Alors, je vous encourage à profiter des prix extraordinaires qui vous sont offerts pour faire des activités en famille et prendre soin de votre santé.

Finalement, j'espère que vos batteries sont rechargées et que vous êtes prêts à faire face aux nombreuses «opportunités» à venir. . Bon retour au travail, et encore une fois l'adjuc Rioux et moi sommes très fiers d'être votre équipe de commandement.

## Des questions pour l'équipe de commandement ?

N'hésitez pas à envoyer vos questions au Colonel Molstad ou à l'Adjuc Rioux par courriel au bureau des affaires publiques de la BFC Bagotville à l'adresse suivante.

[+oap@administration@bagotville](mailto:+oap@administration@bagotville)

Vos questions seront toutes adressées à l'équipe de commandement et pourraient faire l'objet d'une réponse dans le mot du commandant.

### *Any question for command team?*

Send it to Public affairs office to the above address.  
Your question could be the next subject of this page.

Ville de  
**Saguenay**  
au service du citoyen

**Chronique  
MUNICIPALE**

#### **MOT DU MAIRE DE SAGUENAY**



C'est avec beaucoup de fierté que j'ai déposé, le 14 décembre dernier, un budget 2016 marqué par une charge fiscale 572 \$ plus basse que la moyenne des grandes villes du Québec.

Je reconnais que l'exercice s'avère toujours aussi ardu. Mais le mandat que j'avais confié au Conseil du trésor a été respecté, et ce, à l'intérieur du cadre précis et rigoureux qui lui avait été assigné : *maintenir un écart nettement supérieur à la charge moyenne des contribuables de Saguenay par rapport à celle des autres grandes villes québécoises.*

Plus particulièrement, pour l'arrondissement de La Baie, le taux de taxes du 100 \$ d'évaluation, pour une résidence moyenne évaluée à 195 756 \$, se chiffre cette année à 0,98 \$, soit 0,04 \$ de moins qu'en 2015. Comme partout dans la ville, la tarification des services passe de 354 à 375 \$, en hausse de 21 \$. Ces données signifient que le compte de taxes pour une maison moyenne se chiffre dorénavant à 2 287 \$, soit une augmentation de 130 \$, équivalant à 36 cents par jour.

Dans un tout autre ordre d'idée, je profite de cette tribune pour souligner l'extraordinaire contribution à la vie municipale de l'ancien maire de Québec décédé il y a quelques jours, M. Jean-Paul L'Allier. Étant l'un des premiers élus avec qui j'ai travaillé sur le dossier des fusions à la fin des années 90, j'ai pu apprécier sa compétence et son amabilité. Il s'est avéré le moteur de cette récente évolution du Québec et c'est à lui que l'on doit la structure actuelle des grandes villes d'aujourd'hui.

En terminant, je vous présente tous mes vœux de bonne année 2016. Évidemment, je vous souhaite du bonheur, de la santé et de la prospérité. À bientôt!

*Jean-Paul L'Allier*

## Changement de commandant du QG et nomination d'un colonel honoraire

# De nouveaux visages à la 2<sup>e</sup> Escadre

La fin de l'année 2015 a permis à la 2<sup>e</sup> Escadre de Bagotville de procéder à de nouvelles nominations et les derniers mois ont été occupés à ce chapitre.

*Collaboration spéciale  
Capt Jill Lawrence  
OAP 2<sup>e</sup> Escadre*

Le 14 décembre, le quartier général de la 2<sup>e</sup> Escadre a accueilli un nouveau commandant lors d'une cérémonie au



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

**Le colonel Luc Boucher, commandant de la 2<sup>e</sup> Escadre souhaite la bienvenue au nouveau colonel honoraire de la 2<sup>e</sup> Unité de coordination de la composante aérienne, Lofti Ghattas, en compagnie du lcol Francis Mallet, commandant de la 2<sup>e</sup> Unité.**

## 2 Wing introduces a new HQ CO and Honorary Colonel

**A Change of Command ceremony of 2 Wing HQ marked the change of command from Major Robert Snow to Major Audrey Lavoie.**

Major Snow is en route to the northern tip of Ellesmere Island, in order to assume role of Commander of the Canadian Forces Station (CFS) Alert, the most northerly permanently inhabited location in the world.

The week before, 2 Air Coordination Component Unit (2 ACCU) officially presented its first Honorary Colonel, Mr. Lotfi Ghattas, during a ceremony held on

cours de laquelle le major Audrey Lavoie a pris la relève du major Robert Snow.

« Au cours des derniers mois, j'ai pu observer la belle équipe que forme le quartier général et je suis heureuse de me joindre à vous », a déclaré le major Lavoie à la cérémonie. « Ensemble, je sais que nous accomplirons de grandes choses. Je vous remercie pour votre accueil chaleureux et j'ai hâte d'apprendre à vous

connaître lorsque nous reviendrons de congé et attaquerons la nouvelle année. »

Le major Snow nous a quitté pour la pointe nord de l'île d'Ellesmere, afin d'y assumer le rôle de commandant de la Station des Forces canadiennes Alert, qui est le lieu habité en permanence le plus au nord dans le monde.

Une semaine plus tôt, la 2<sup>e</sup> Unité de coordination de la composante aérienne (2 UC-CA) a accueilli officiellement son premier colonel honoraire, M. Lofti Ghattas, au cours d'une cérémonie qui a eu lieu le 4 décembre. La cérémonie a été présidée par le lieutenant-colonel Francis Mallet, le commandant de la 2 UCCA.

« Merci pour la confiance et pour l'accueil chaleureux » a dit le colonel honoraire Ghattas à la cérémonie. « Je suis touché. »

Le colonel honoraire Ghattas est président-directeur général et chef de la direction du Groupe CPU, une entreprise œuvrant dans les technologies de l'information.

Le col(h) Ghattas participe régulièrement à des activités communautaires, en particulier à la formation des jeunes et aux programmes d'éducation. Depuis 2015, il contribue également à la fondation des Amis de l'Aviation royale du Canada en tant que trésorier et administrateur. De plus, il a été le coprésident du Bal national de l'ARC 2015 qui a souligné son 90<sup>e</sup> anniversaire.

« Nous souhaitons la bienvenue au colonel honoraire Ghattas dans la grande famille de la 2<sup>e</sup> Escadre », a dit le lcol Mallet. « Il se joint à nous avec un haut niveau d'enthousiasme et c'est avec plaisir que nous travaillerons avec lui au cours des prochaines années. »



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

**Le major Audrey Lavoie a pris le commandement du QG de l'Escadre succédant au major Snow. On les voit ici en compagnie du commandant de la 2<sup>e</sup> Escadre, le colonel Luc Boucher (au centre), lors de la signature des documents officiels.**

Comme leur nom l'indique, les colonels honoraires exercent des fonctions de consultation à titre honorifique. Leur rôle est indispensable à l'esprit de corps. Ils peuvent servir de mentor au commandant et aux membres d'une unité, aider à établir des

liens avec d'autres unités par le biais du réseau des colonels honoraires et favoriser la préservation des coutumes et traditions. De par leur présence et leur titre, ils gagnent des appuis à l'égard de leur unité en lui servant de représentant public.

**Our clinic provides bilingual services**

CLINIQUE DENTAIRE  
*Elysée*

DRE JULIE TREMBLAY DMD  
463, RUE DES CHAMPS ÉLYSÉES, CHICOUTIMI (QUÉBEC) G7H 5V7  
(418) 690-9613

**L'AGENCE** PAR GROUPE VOYAGES QUÉBEC **TOUS CES SERVICES SONT OFFERTS À L'AGENCE**

Circuits • Séjours • Croisières • Vols • Hôtels • Forfaits sud • Sur mesure

**À vous de choisir!** ou

\* Certaines conditions s'appliquent; disponibles en succursales ou au [saglac.gvq.ca](http://saglac.gvq.ca)

**La succursale du Saguenay est maintenant ouverte les jeudis soir et samedis.**

**HEURES D'OUVERTURE :**  
Lundi au mercredi 9 h à 17 h Vendredi 9 h à 17 h  
Jeudi 9 h à 21 h Samedi 9 h à 16 h

**LE PLUS GRAND RÉSEAU D'AGENCES DE VOYAGES AU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN!**

SAGUENAY 477, rue Plamondon | SAINT-FÉLICIEN ROBERVAL  
418 543-9000 | DOLBEAU ALMA

[saglac.gvq.ca](http://saglac.gvq.ca)

Journée internationale des personnes handicapées

# Un dîner en agréable compagnie

Le 3 décembre dernier, dans le cadre de la Journée internationale des personnes handicapées, le commandant et l'adjudant-chef de la 3<sup>e</sup> Escadre et de la BFC Bagotville ont invité les membres du personnel de la Base vivants avec un handicap à partager un repas avec eux au Mess des officiers.

Collaboration spéciale  
Slt Marie Noël  
Officier équité en emploi

Les invités d'honneur pour l'occasion étaient Kevin Lamothe du Groupe SIT, Lynda Gailloux, qui travaille comme téléphoniste, et Nathalie Roussy, employée du dépôt central des dossiers. « J'ai apprécié que le commandant pense à nous, qu'il nous organise un beau dîner et surtout, qu'il prenne le temps de nous connaître », a confié Nathalie Roussy. Leur sens de l'humour à toute

épreuve a contribué à faire de ce repas un succès.

Kevin Lamothe, paraplégique depuis 2004 suite à un accident de ski alpin, a parlé des difficultés qu'il avait rencontrées et de toute l'aide qu'il avait reçue, ainsi que de tous les changements qu'il a dû faire pour s'adapter à sa nouvelle condition. Kildir, son chien d'assistance, lui a apporté un grand soutien et s'est rapidement intégré dans son milieu de travail, jusqu'à en devenir un membre à part entière. Ce fut un choc pour tous lorsqu'il est décédé l'an dernier et nombreux sont ceux qui le cherchent encore du regard lorsqu'ils arrivent au bureau d'aide. Après le décès de son chien d'assistance, Kevin a dû apprendre de nouveau à fonctionner au quotidien sans son aide et surtout sans son ami.

Lynda Gailloux, quant à elle, a travaillé comme téléphoniste un peu partout à Bagotville pendant

plus de 32 ans. Elle y est arrivée à l'adolescence en 1972, et elle n'est plus jamais repartie. Depuis huit ans, elle souffre d'une maladie dégénérative qui détériore de plus en plus son audition. Avec l'aide d'appareils, elle parvient toutefois à entendre relativement bien en modifiant le volume à son aise.

Toujours dans le cadre de cette journée, plusieurs membres du personnel civil et militaire du quartier général de la 3<sup>e</sup> Escadre se sont donné comme défi de travailler avec un cache-œil, afin d'expérimenter ce que vit Mme Roussy, qui n'a plus qu'un œil, depuis le 31 janvier 2012.

Ceux qui ne connaissent pas Nathalie ne se rendront pas compte au premier abord qu'elle n'a qu'un seul œil. Elle travaille comme tous ses collègues, tout en devant fournir beaucoup plus d'efforts.

Le colonel Molstad s'est lui aussi prêté au jeu et il a avoué avoir retiré le cache-œil après une heure, parce qu'il avait trop mal à la tête. La plupart des membres qui ont tenté l'expérience se sont également mis à ressentir d'importants inconforts physiques (nausée,



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

À l'arrière de gauche à droite: Slt Marie Noël, officier d'équité en emploi, l'aduc Patrice Rioux, Mme Nathalie Roussy, du dépôt central des dossiers, Mme Lynda Gailloux, téléphoniste et le col Darcy Molstad, commandant de la 3<sup>e</sup> Escadre et de la BFC Bagotville. À l'avant: M. Kevin Lamothe, employé du Groupe SIT.

maux de tête, incapacité à se concentrer...) qui les ont obligés à enlever le cache-œil. « Mme Nathalie Roussy, elle, ne peut pas simplement retrouver ses deux yeux lorsqu'elle en ressent le besoin. C'était un rappel intense démontrant à quel point il est difficile de fonctionner sans une partie de nous-mêmes, que ce soit au niveau des yeux, des oreilles ou des jambes. Cette expérience démontre à quel point cela

demande une volonté de tous les instants lorsqu'on fait face à une incapacité physique de la sorte », explique l'officier en charge de l'équité en emploi à Bagotville, le Slt Marie Noël.

Le commandant a tenu à remercier personnellement ces membres du personnel vivant avec un handicap physique pour leur excellent travail et à souligner leur courage et leur détermination.

## A dinner in good company!

On the 3rd of December, as part of the International Day of People with Disabilities, the Commander and Chief Warrant Officer of 3 Wing and CFB Bagotville invited members from the base living with disabilities to share a meal with them in the Officers' Mess.

The three guests of honour for the occasion were as follows; Kevin Lamothe from Wing TIS, Lynda Gailloux, a telephone operator at Bagotville, and Nathalie Roussy, employee of the Central Registry.

Kevin Lamothe, a paraplegic since 2004 following an alpine skiing accident, spoke about the difficulties he has encountered and changes he has made to adapt to his new lifestyle, as well as all the help he received through the process.

Lynda Gailloux, meanwhile, has worked as a telephone operator at Bagotville for over 32 years. For the past eight years she has suffered from a degenerative disease that is slowly deteriorating her hearing. She is able to continue working with the help of hearing aids and she manages to hear well by

changing the volume as needed.

A challenge was also handed out to several military members and civilian staff as part of this important day; to wear an eye patch to work, to experience a day in the shoes of Ms. Roussy who has had only one eye since January 31, 2012.

The commander wanted to personally thank those staff members living with physical disabilities for their excellent work and commends their courage and determination.



## Muté à Ottawa? Contactez-moi



Benoit Doré,<sup>CD</sup>

Courtier immobilier résidentiel  
Residential real estate broker

via·capitale  
Outaouais  
Agence immobilière  
bdore.courtier@outlook.com

Cellulaire:  
**819.210.8158**

**Équipe d'intervention en cas de catastrophe au Népal**

# **Le lcol Comtois partage son expérience**

Le chef de la division d'Ingénierie et Logistique de la BFC Bagotville, le lcol Simon Comtois a présenté six conférences, au début du mois de décembre dernier, au sujet du déploiement de l'Équipe d'intervention en cas de catastrophe (ÉICC) des Forces armées canadiennes au Népal au printemps 2015.

Le lcol Comtois a rencontré principalement des étudiants intéressés par la politique internationale à l'Université de Sherbrooke, au Collège militaire royal de St-Jean et à l'Université du Québec à Montréal.

À chaque fois les participants ont manifesté un très grand intérêt pour la présentation du lcol

## **LCol Comtois shares DART experience with students**

The head of the Wing Logistics and Engineering, LCol Simon Comtois, presented a series of six conferences in early December about the deployment of the Canadian Forces Disaster Assistance Response Team (DART) to Nepal in spring 2015 .

LCol Comtois met mainly students interested in international politics at the University of Sherbrooke, St-Jeans' Royal Military College and the University of Quebec in Montreal .

Participants showed great interest in LCol Comtois' presentations, in which he shared his personal experience as part of the DART deployment to Nepal in May after a powerful earthquake. In all, nearly 200 RCAF members were deployed in the disaster.



**Le lcol Simon Comtois a fait part de son expérience au Népal et du rôle de l'Équipe d'intervention en cas de catastrophe des FAC à des dizaines d'étudiants universitaires en décembre dernier.**

Comtois qui a partagé son expérience alors qu'il prenait part au déploiement de l'EICC au Népal en mai dernier à la suite d'un puissant tremblement de terre. La catastrophe a laissé des milliers de personnes sans abri et sans nourriture pendant plusieurs jours.

Rappelons que le rôle de l'Équipe d'intervention en cas de catastrophe des Forces armées canadiennes est précisément d'appuyer les autorités locales et les organismes non gouvernementaux à la suite d'une catastrophe afin de stabiliser la situation et de limiter les effets secondaires liés

**POUR VENDRE** **POUR ACHETER**

**via** **Marie-Audrey Girard**  
Courtier immobilier résidentiel  
418-376-4580  
[www.marieaudreygirard.com](http://www.marieaudreygirard.com)  
[magirard@viacapitale.com](mailto:magirard@viacapitale.com)

Via Capitale Saguenay-Lac-St-Jean  
Agence immobilière  
1212, boul. Talbot, btr. 204  
Chicoutimi (Québec) G7H 4B7  
Bur.: 418 543.5511

**viacapitale**  
VIA PROTECTIONS  
GARANTIE DES SERVICES

DYNAMIQUE- INNOVATRICE- PASSIONNÉE  
Promotion en vigueur! Informez-vous!

**Aquafun**  
33 JEUX ET JETS D'EAU  
CHUTE D'EAU FROIDE  
2 SPAS ET HAMMAM  
SUPER SPLASH  
MÉGA PISCINE  
GLISSADES

LE MONTAGNAIS  
HÔTEL MULTISERVICE  
★★★★★  
418-543-1521 • [www.lemontagnais.qc.ca](http://www.lemontagnais.qc.ca)

au désastre en attendant l'installation d'aide humanitaire et la mise en place de programme de remise sur pied à long terme.

En tout, près de 200 membres des FAC ont été déployés lors de l'intervention au Népal du 26

**Ville de la Baie**  
1344 rue Bagot  
544-5931

**Dentiste**  
Redécouvrez les soins dentaires  
Centre de Santé dentaire Nadia Bergeron

228, boul. du Royaume E. Voisin du Golf  
**Tél.: 418 696-0597**

**PAYSAN**  
PIÈCES D'AUTO • MÉCANIQUE • PERFORMANCE

**RABAIS MILITAIRE**  
sur la main d'œuvre

**CHICOUTIMI**

**MÉCANIQUE GÉNÉRALE**

**LE JEU X c'est du sérieux!**

**Treuils**

**Pneus et jantes**

**Pare-chocs heavy duty**

**Extensions d'ailes**

**Lift kit**

**IMBATTABLE!**

**PAYSAN**  
PIÈCES D'AUTO USAGÉES, NEUVES ET DE PERFORMANCE

**APPElez MAINTENANT 418 696-0597**

Le déneigement de la base

# Une question de priorité

Le déneigement au Québec n'est pas une mince affaire et le territoire de la Base de Bagotville ne fait pas exception à cette règle!

Les opérations d'enlèvement de la neige à la base relèvent de l'équipe du transport. Afin de leur faciliter la tâche et de répondre à plusieurs questions qui surgissent chaque fois qu'il tombe une bonne quantité de neige, Le Vortex vous propose un tour d'horizon du plan de déneigement de Bagotville.

Tout d'abord, il faut savoir que tant les zones opérationnelles que le reste de la base sont entretenus selon un code de priorité. Les secteurs à déneiger sur tout le territoire de la base sont classés en trois types de priorités, chacune identifiée par une couleur.

Les zones en rouge arrivent

en tête, celles en bleu sont déneigées en second et les secteurs en jaune le sont en troisième.

À titre d'exemple, la piste 11-29, la zone d'alerte ainsi que la voie d'urgence des zones rouges puisqu'elles permettent à la Base de respecter ses engagements NORAD et assurent sa capacité opérationnelle.

L'entrée principale de la base ainsi que la route principale ont aussi un code rouge (en tant que route d'urgence). Elles sont déneigées 24 heures sur 24 et 7 jours par semaine. La priorité est aussi accordée à une partie du stationnement de l'hôpital.

Les zones qui se voient attribuer le code bleu sont déneigées au maximum dans les 48 heures. Par exemple, les stationnements entre les hangars, les rampes d'accès aux

pistes, etc. Les stationnements des mess et du gymnase sont des exemples de code de couleurs jaune et sont déneigés au maximum dans les soixante-douze heures.

Six mois par année, de novembre à avril, il y a du personnel 24 heures du 24, sept jours sur sept, afin d'assurer la poursuite efficace des opérations de la base. Quatre équipes de sept personnes, civils et militaires sont en service pour déneiger, déglaçer, déplacer la neige et entretenir toute la base de Bagotville. Alors si au petit matin, les stationnements ne sont pas déneigés, c'est que les opérateurs ont dû se concentrer sur l'essentiel.

L'équipe du transport s'occupe aussi de l'entretien du tarmac du terminal Saguenay.

Le déneigement des trottoirs, des sentiers et des autres ai-



Les secteurs de la base à déneiger sont regroupés par priorité selon un code de couleur.

res publiques plus petites, ne relève pas de la section du transport. C'est l'équipe de l'aérodrome, des routes et terrains du groupe infrastructures que s'en charge. Cette équipe est beaucoup plus petite que celle du Transport et elle travaille habituellement du lundi au vendredi. Il se peut donc que le déneigement de ces zones ne soit pas complété aussi rapidement après une tempête la nuit ou la fin de semaine.

Finalement, le déneigement des balcons, des escaliers et des entrées secondaires de la plupart des bâtiments relève des occupants des lieux. Les unités sont donc responsables d'organiser ce déneigement.

En ce qui concerne les routes et les trottoirs du côté des logements familiaux, ils sont sous la responsabilité de la ville de Saguenay.

**AR CONSTRUCTION**  
l'Art de Construire

R.B.Q. 8271-8974-17

**JONQUIÈRE**

**RÉSERVEZ VOTRE TERRAIN À 12 MINUTES DE LA BASE**

**PHASE 5**

**SHIPSHAW**

**418 695-6646** [www.ar-construction.ca](http://www.ar-construction.ca)

*Notre priorité... votre satisfaction*  
[www.jeanpierregamache.ca](http://www.jeanpierregamache.ca)

**Votre complice en TRANSFERT**

Jean-Pierre Gamache  
courtier immobilier

France Bélanger  
adjointe adm.

**TRANSFÉRÉ À VALCARTIER?**

**PARTICIPANT AU SERVICE DE RELOGEMENT ET DES FORCES CANADIENNES**

Confiez-moi sans tarder la recherche de votre nouvelle propriété...  
Afin que nous puissions dès maintenant planifier votre projet.

**PLUS DE 1000 PROPRIÉTÉS SUR LE MARCHÉ...**  
Peu importe la bannière ou le secteur recherché...  
Je trouverai celle qui vous conviendra.

**1<sup>re</sup> AGENCE Royal LePage au QUÉBEC**  
**ROYAL LEPAGE**  
Inter-Québec  
AGENCE IMMOBILIÈRE

Bur.: 418 843-1151 Cell.: 418 953-9732

# L'ACTUALITÉ EN Survol



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT



52278-16512

## RETOUR

**Le col Molstad et l'adjuc Rioux ont tenu à accueillir en personne les membres de l'Escadron de soutien à la mission (ESM) lors de leur retour de l'opération Impact, le 16 décembre dernier.**



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

## INTERMESS

**L'activité de hockey intermess tenue avant les fêtes a pris une nouvelle forme les 16 et 17 décembre dernier. Deux matchs étaient au programme. Le premier a permis à l'équipe des officiers séniors de l'emporter sur celle des adjudants et des sergents en prolongation, grâce à un but du col Molstad, avec l'aide du maj Riely. Le second match opposant l'équipe des officiers juniors à celle des aviateurs et caporaux. Elle a été remportée par ces derniers.**



PHOTO : IMAGERIE CPL CHABOT

## FAMILLES

**Plus de 70 personnes ont pris part au souper des fêtes organisé au Mess des officiers pour les familles de militaires déployés. Le souper était précédé d'activités amusantes pour toute la famille. Chapeau aux organisateurs et organisatrices!**



PHOTO : IMAGERIE MAT1 ROY

## CONCOURS DE PHOTO

**Le cpl Patrick Laverdure et le sgt Adrien Dufresne posent fièrement avec leur photo gagnante d'une première place au concours organisé par la section d'imagerie.**

**[VOYEZ L'ENSEMBLE DES PHOTOS GAGNANTES D'UNE PREMIÈRE PLACE EN PAGE 16](#)**

## ENFANTS DE NOËL

**L'opération Enfant de Noël lancée avant les fêtes a permis d'envoyer 70 boîtes-cadeaux de Bagotville aux enfants Haïtiens. Au Saguenay, en tout, 491 boîtes ont été expédiées.**

## Muté à OTTAWA ou ailleurs au Canada?

### N'attendez pas votre message!

*Peu importe quand et où vous serez mutés, je peux vous aider! Contactez-moi dès aujourd'hui pour savoir comment.*

**ROYAL LE PAGE**  
**Performance Realty**

Votre complice immobilier

*Je supporte les 4 organismes suivants en leur donnant une partie de ma commission:*



**Yvan Rhéaume, CD**  
Courtier immobilier

**1-888-830-8757**

[yr@royallepage.ca](mailto:yr@royallepage.ca)

[www.yvan-desmaisons.ca](http://www.yvan-desmaisons.ca)



# CANEX

A division of CFMWS  
Une division des SBMFC

ENJOY OUR DEALS ON THE  
CANEX NO INTEREST CREDIT PLAN  
**DON'T PAY UNTIL  
MARCH 2016!**

*plus no money down not even the taxes \*OAC*

PROFITEZ DE NOS OFFRES À L'AIDE DU  
PLAN DE CRÉDIT SANS INTÉRÊT DE CANEX

**NE PAYEZ RIEN  
AVANT MARS  
2016!**

*Ne versez aucun acompte, même pas les taxes \*S.A.C.*

**Budget**  
Auto - Camion de 12 à 26 pieds  
Minibus - Camion réfrigéré - Tracteur

418 545-4444  
1800 223-5292

Accumulez des miles de récompenses Air Miles®  
Budget est une marque déposée utilisée sous licence au Canada par Budget Inc.

**ENTREPÔTS SECUR**  
nolicamlocation.com

Opéré par **NOLICAM**

418 699-0920  
2353, boulevard du Royaume, Jonquière

Entreposage intérieur et extérieur  
Espace compartimenté ou à aire ouverte chauffé ou non chauffé




# CENTRE PLEIN AIR Hiver

2015-2016

Pour profiter des activités du Programme plein air vous devez posséder: Carte Plan Sports & Loisirs (Seules les cartes Oranges ou Bleues sont acceptées)

La Carte PSL magnétique est la seule carte d'identité pouvant être utilisée pour le programme plein air.

Faites faire votre carte le plus tôt possible. N'attendez pas à la dernière minute

Billets et cartes de saison en vente  
Du lundi au vendredi de 10 h 15 à 21 h et les samedi & dimanche de 9 h à 16 h

**Aucun remboursement de billet ou carte de saison ne sera accordé.**

Le programme s'adresse aux militaires et employés civils de la BFC Bagotville ainsi qu'à leur famille immédiate, conjoint(te), enfant de moins de 26 ans vivant à la même adresse civique et chaque membre doit posséder sa carte PSL magnétique

Vous devez présenter votre carte d'identité PSL par billet par personne, à chaque endroit où vous ferez une activité offerte dans le cadre du Programme Plein Air Hiver. Si vous vous rendez à votre site d'activité et que vous oubliez votre carte PSL magnétique, les gens aux guichets n'accepteront pas les billets à prix réduit que vous leur présenterez.

Veuillez prendre note que toutes les activités offertes ne s'appliquent pas aux journées d'activités et / ou familiales d'unité.

*Le prix du billet ou carte de saison peut varier en raison d'un changement de prix sur la TPS et/ou la TVQ.*

Pour information:  
Mme Claire Deschênes, au 418-677-4000 poste 7581. Comptoir Plan Sports & Loisirs, 418-677-4000 poste 7980.

## Ski et sports de glisse

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
<b>Mont Édouard (418-272-2927) - Boutique de ski : 418-608-8484</b>		
Remontée journée adulte	47,14 \$	29,99 \$
Remontée journée étudiant 14-23 ans	37,94 \$	23,99 \$
Remontée journée enfant 7-13 ans	26,44 \$	13 \$
Remontée journée enfant moins de 6 ans	Gratuit	Gratuit
Accès Haute-route	28,74 \$	16 \$
Location journée ski et planche	34,50 \$	16 \$
Les militaires d'autres bases en visite bénéficient de 20% de rabais au guichet.		
<b>Le Valinouët (1-866-260-8254)</b>		
Remontée journée adulte	42 \$	34 \$
Remontée journée étudiant 16 – 23	35 \$	28 \$
Remontée journée enfant 6 – 15	30 \$	20,99 \$
Remontée journée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location journée ski et planche	34,50 \$	16 \$
Glissade en tube (3 heures)	13,50 \$	7 \$
<b>Mont Bélu (418-697-5090)</b>		
Remontée journée adulte	25 \$	9,99 \$
Remontée journée étudiant	20 \$	9,99 \$
Remontée journée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche journée	28,74 \$	19 \$
Remontée ½ journée adulte	20 \$	9,99 \$
Remontée ½ journée étudiant	15 \$	9,99 \$
Remontée ½ journée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche ½ journée	23 \$	15 \$
<b>Passe de Saison</b>		
Adulte 18 ans & +	275 \$	160 \$
Étudiant 6 - 23 ans	190 \$	80 \$
<b>Mont Fortin (418-546-2170)</b>		
Remontée journée adulte 18 ans & +	15 \$	12 \$
Remontée journée étudiant 6 – 23 ans	10 \$	6 \$
Remontée journée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski journée	25 \$	15 \$
Remontée ½ jour ou soir, adulte 18 ans & +	13 \$	11 \$
Remontée ½ jour ou soir, étudiant 6 - 23 ans	8 \$	5 \$
Remontée ½ jour ou soir, enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski, planche, mini-ski ½ jour ou soir	20 \$	12 \$
Glissade 3 hres adulte 16 ans & +	9 \$	5 \$
Glissade 3 hres étudiant 15 ans & -	6 \$	3 \$
<b>Mont Lac Vert (418-344-4000)</b>		
Jour / 4 heures		
Remontée adulte 18 ans +	37 \$ / 33 \$	22 \$
Remontée étudiant 13 - 23 ans	32 \$ / 28 \$	19 \$
Remontée enfant 6 – 12 ans	27 \$ / 24 \$	13 \$
Remontée enfant – 5 ans	Gratuit	Gratuit
Location ski / planche / blade Adulte	26 \$ / 21 \$	16,99 \$
Location ski / planche / blade Étudiant	22 \$ / 21 \$	14 \$
Location ski / planche / blade Junior	19 \$ / 16 \$	11 \$
Remontée pour tous	Soir	Soir
Remonté — enfant moins 5 ans	15 \$	9 \$
Location pour tous	Gratuit	Gratuit
Glissade en tube pour tous (2 h)	15 \$	5 \$

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
-------------------	---------------	----------------------------

### Parc Rivière-du-Moulin (418-698-3235)

Adulte-Randonnée ski (12 ans et - GRATUIT)	5 \$	2 \$
Location — ski de fond pour tous	11 \$	4 \$
Location — raquettes	6 \$	2 \$
Passe de saison adulte	30 \$	15 \$
Passe de saison 17 ans et moins	20 \$	8 \$

*Pour le parc Rivière-du-Moulin, la carte Accès Saguenay est obligatoire.  
(Gratuite pour les résidents de la ville dans les bibliothèques publiques)  
La carte coûte 24 \$ pour 2 ans aux non-résidents de Saguenay.*

### Bec-Scie (418-697-5132)

Ski de fond adulte	8,50 \$	4 \$
Ski fond étudiant 12 à 23 ans	6,50 \$	3 \$
Ski fond enfant 12 ans et moins	Gratuit	Gratuit
Randonnée raquette 13 ans et plus	3,50 \$	1 \$
Location ski de fond	10 \$	4 \$
Location de raquettes	5,04 \$	2 \$

### Le Norvégien (418-546-2344)

Ski de fond adulte 18 ans & +	9 \$	4 \$
Ski de fond étudiant 13 ans & +	6 \$	3 \$
Ski de fond enfant (6 – 12 ans)	Gratuit	Gratuit
Location ski de fond	11 \$	4 \$
Accès raquette pour tous	3 \$	1 \$
Location de raquettes	9 \$	3 \$

## Autres sports et activités

Sites & Activités	Prix régulier	Prix PSL
-------------------	---------------	----------

### Île du quilleur, La Baie (418-544-6678)

1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	22 \$	9 \$
--	-------	------

### Carrefour du quilleur, Jonquière (418- 548-3358)

1 Allée de grosses quilles, 1 heure / 6 pers max	20 \$	9,99 \$
--	-------	---------

### Centre Joseph-Nio, Chicoutimi (418-543-3768)

1 Allée grosses ou petites quilles, 1 hre / 6 pers	20 \$	6 \$
--	-------	------

### Pêche blanche, Secteur Grande Baie (418-544-4655)

Sébaste / éperlan	91,98 \$	50 \$
-------------------	----------	-------

### Musée du Fjord, La Baie (418-697-5077)

Adulte 18 ans & +	15 \$	6 \$
Enfant 6 ans & +	8,50 \$	3 \$
Enfant moins de 5 ans	Gratuit	Gratuit

### Centre d'observation de la faune, Falardeau (418-673-4728)

Accès et visite guidée

**La semaine:** Réservation obligatoire avant d'acheter vos billets (départ 10 h, 13 h, 15 h)

**Fin de semaine:** Ouvert de 10 h à 16 h

[www.centreobservationfalardeau.com](http://www.centreobservationfalardeau.com)

14 ans et +	15 \$	12 \$
2 à 15 ans	9 \$	6 \$
Enfant moins de 2 ans	Gratuit	Gratuit

## \*\* Nouvelles activités \*\*

Sites & Activités	Prix régulier	Prix Plan Sports & Loisirs
Savana Centre d'amusement, Chicoutimi 418-696-1111 1756 rue Fabien - Local B		
Méga structures de jeux intérieurs sécuritaires Consulter le site pour plus de détails : <a href="http://www.savanainc.ca">www.savanainc.ca</a>		
0 à 11 mois	Gratuit	Gratuit
12 à 35 mois	6,90 \$	4 \$
3 à 14 ans	13,80 \$	9 \$
Accompagnateur 15 ans & plus	4,60 \$	3 \$
Aquafun, Le Montagnais, Chicoutimi 418-543-1521		
Parc aquatique intérieur Consulter le site pour plus de détails : <a href="http://www.lemontagnais.qc.ca">www.lemontagnais.qc.ca</a>		
Accès 3 ans & plus / Access 3 y/o & more	13 \$	6 \$
Mille Lieux de la colline, Chicoutimi 418-698-7000		
Enfants 2 à 8 ans	12,75 \$	8 \$
Enfant 9 ans et plus	10 \$	7 \$
Adultes	5,75	4 \$
<b>Remboursement d'une partie de vos passe de saison</b>		

Les gens qui ont acheté des passes de saison dans la région pour:

- Stations de ski alpin,
- Station de ski de fond ou de raquette à neige
- Droit d'accès aux sentiers de motoneige & VTT

Ont droit à un rabais.

Prendre rendez-vous avec Marie-Ève Thibeault au 6521 afin de l'obtenir

% de rabais variant  
d'un endroit à l'autre  
dépendamment du  
partenariat.

**ENGLISH VERSION OF THIS PROGRAM IS AVAILABLE ON  
INTRANET BULLETIN BOARD AND AT PSL COUNTER**

## Activité Jeunesse 10-17 ans 7-9 ans avec accompagnateur 13 ans & plus **30 Janvier: Valinouët**

Date limite d'inscription 22 Janvier

**Départ du Centre Communautaire : 7 h 30  
Retour prévu: 17 h 30**

**Prix: 15\$ (incluant remontée & transport)**

**Location Ski / Planche (si requis) : 10\$**

**Casque obligatoire (location disponible sur place: 5\$ +tx)**

**Prévoir un lunch ou de l'argent de poche pour le dîner**

**Pour information et inscription : Fred Pilote 418-677-4000 poste 7563**

Health Promotion in the Canadian Forces

**STRENGTHENING  
THE  
ENERGISE LES FORCES**



Promotion de la santé dans les Forces canadiennes

### Des résolutions qui tiendront la route!

Selon une étude\*, 92% des résolutions échouent... pourtant, il est possible de changer ses habitudes de vie, si on s'y prend de la bonne façon! Voici des moyens pour y arriver :

**1. Soyez réaliste** : Des changements simples, tels que passer du lait entier au lait à faible teneur en gras ou de prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur peuvent donner beaucoup de résultats à long terme.

**2. Concentrez-vous sur les points positifs** : Essayez de penser aux avantages que présentent vos résolutions, au lieu du négatif. Par exemple, manger plus de fruits au lieu de couper les sucreries.

**3. Faites-vous un plan** : Établissez un objectif précis et dressez un plan que vous pourrez suivre. Écrivez-le et suivez vos progrès.

**4. Trouvez du soutien** : Être entouré de personnes qui vous soutiennent peut faire une énorme différence lorsque vous essayez de changer vos habitudes. Demandez à un voisin de prendre des marches avec vous. Joignez-vous à un groupe de cuisine, consultez des professionnels (nutritionniste, kinésiologue, intervenant, etc.).

**5. Récompensez-vous** : Laissez tomber la culpabilité et agissez avec bienveillance envers vous-même. Promettez-vous, dès le départ, de belles récompenses à l'atteinte de vos objectifs.

#### Établissez vos objectifs et faites-en le suivi avec ProfilAn\*\*

ProfilAn est un outil gratuit créé par les diététistes du Canada qui facilite le suivi de vos habitudes alimentaires et de vos activités physiques. [www.profilan.ca](http://www.profilan.ca)

L'équipe de Promotion de la santé peut vous aider dans l'établissement durable de saines habitudes de vie! N'hésitez pas à faire appel à nous.

\*Source : University of Stanton : Journal of Clinical Psychology

\*\*Source : [www.eatrightontario.ca](http://www.eatrightontario.ca)

### CALENDRIER DES ACTIVITÉS

janvier — février 2016

### PROMOTION DE LA SANTÉ

Bienvenue aux familles! Ateliers gratuits!

*Also available in English*

**Nutrition de la théorie à la pratique**  
Vendredi le 29 janvier 8 h à 12 h  
**Les dates de nos ateliers ne vous conviennent pas?**  
**FORMEZ VOTRE PROPRE GROUPE!**  
(Minimum 6 participants)

**Drogues-alcool-jeu pour les superviseurs**  
Mercredi 27 janvier 8 h à 16 h et jeudi 28 janvier de 8 h à 12 h

**Semaine pour un Québec sans tabac**  
17 au 23 janvier 2015  
**Décidé à arrêter de fumer?**  
Inscrivez-vous au programme  
**Écrasez-la!**

**Poids santé (5 ateliers de 4 heures)**  
Début mardi 26 jan. 8 h à 12 h

**Force mentale et sensibilisation au suicide**

**Semaine nationale de prévention du suicide 2016**

**T'es important pour nous**  
**Le suicide n'est pas une option**  
31 janvier au 6 février

Pour information ou inscription à nos ateliers, communiquez avec nous au 418 677-4000, poste 7102 [promosante@forces.gc.ca](mailto:promosante@forces.gc.ca)

**Être au meilleur de sa forme**

# ***Le travail de toute une équipe!***

**Le métier de militaire a beaucoup évolué ces dernières années. Mais peu importe le métier, le militaire doit être prêt en tout temps à faire face au tempo opérationnel. Pour lui permettre d'être vigilant et efficace, la condition physique et mentale doit être optimale.**

**Collaboration spéciale**  
**Audrey Tremblay**  
Spécialiste de l'exercice physique pour l'Équipe PSP

Le Vortex vous propose ici une

chronique écrite à six mains pour aider à bien comprendre les liens qui unissent les différents intervenants dans ce domaine.

**Point de vue de Audrey Tremblay, spécialiste de l'exercice physique :**

Les soins et services offerts aux militaires ont grandement évolué au cours des dernières années. Des postes ont été créés dans le domaine du recondition-

nement physique des PSP et la relation entre les différents services de santé s'est affinée. À la BFC Bagotville, les physiothérapeutes et les médecins travaillent en étroite collaboration avec l'équipe PSP. Ils n'hésitent pas à prescrire l'activité physique comme remède pour contrer les différents problèmes de santé.

En tant que spécialiste de l'exercice physique, je suis très fière de constater l'ascension de l'activité physique dans le plan de réhabilitation des militaires blessés. Que la blessure soit physique ou psychologique, il est prouvé que l'activité physique accélère le processus de guérison et améliore l'état de santé en général. Au moyen de programmes d'entraînement personnalisés, d'activités sportives de groupes et d'évaluations de la condition physique, nous aidons les militaires à retrouver leur qualité de vie et à reprendre le service actif le plus rapidement possible et en toute sécurité.

**Point de vue de Jean-François St-Amand, physiothérapeute :**

Lorsque les blessures d'un militaire l'empêchent d'exécuter sa routine d'entraînement habituelle, la contribution de notre spécialiste de l'exercice physique est primordiale. Selon les balises initialement émises par le médecin et/ou le physiothérapeute, elle est l'experte pour élaborer un programme d'entraînement adapté à la nouvelle réalité du militaire. Ceci est fait dans un souci d'optimiser l'in-

tensité de l'entraînement afin d'éviter le déconditionnement.

Par exemple, un patient ayant une fracture à la cheville et ayant à porter un plâtre n'aura généralement plus à se remettre en forme pendant plusieurs mois lorsque son médecin lui autorisera la mise en charge. Son programme de conditionnement physique adapté lui permettra de demeurer actif pendant sa période d'immobilisation à la cheville (ex : cardio de type « rameur », renforcement membres supérieurs, abdominaux/stabilisation lombaire, renforcement des fessiers, etc.).

Lorsque permis par le médecin traitant, le physiothérapeute aura comme mandat le retour à la mobilité optimale, les exercices de renforcement/contrôle moteur des membres inférieurs, l'analyse et le retour progressif au jogging et « stop and go ». Bien entendu, ce nouveau programme d'exercices doit être élaboré en étroite collaboration avec notre kinésiologue/spécialiste de l'exercice physique, qui ajustera son programme d'entraînement en conséquence (ex : retirer des séances de cardio « rameur » afin de permettre au militaire d'effectuer son retour au jogging supervisé en physiothérapie).

**Point de vue de LCdr Milly Casey-Campbell, médecin-chef :**

Malgré des restrictions pouvant être reliées à une blessure, il existe une panoplie d'activités

pouvant maximiser la guérison et la réhabilitation, au niveau physique et psychologique. De plus, des activités auparavant méconnues, telles le yoga et le tai chi, ont suscité des recherches intensives et les avantages au niveau de la santé sont de plus en plus connus. D'ailleurs, ces activités ont également l'avantage de s'adapter facilement aux limitations personnelles de la personne les pratiquant. On peut penser, par exemple, aux groupes de yoga qui ciblent les femmes enceintes.

La prescription de temps alloué à l'entraînement physique demeure également primordiale dans les soins en santé mentale. Il est parfois difficile de s'habiller, se déplacer et se motiver pour se rendre à la salle d'entraînement. La valeur ajoutée de considérer cette prescription à part égale « d'une pilule » peut souligner davantage l'importance de se retrouver en compagnie de d'autres gens qui travaillent sur le but commun du bien-être.

L'avantage de travailler en équipe avec le PSP est que l'équipe médicale peut se rassurer que les activités respecteront les restrictions du membre et d'assurer qu'une absence ne passera pas inaperçue, ce qui peut parfois indiquer que le membre a peut-être fait un pas vers l'arrière et a besoin d'un suivi médical plus étroit.

N'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé, il y a toute une équipe derrière vous pour assurer votre bien-être !

**Déjeuner familial du CARNAVAL 2016**  
**CARNIVAL 2016**  
**Family Breakfast**

**Prix d'entrée :**

- ◆ \$6 pour les personnes âgées de 13 ans et +
- ◆ \$4 pour les enfants âgés de 2 à 12 ans
- ◆ **Gratuit** pour les enfants âgés de moins de 2 ans

**Payable à l'entrée.** Le prix **inclus** le brunch et un bâtonnet de tire d'érable. Les enfants doivent être accompagnés d'un adulte.

**Admission at the gate:**

- ◆ \$6 for children aged 13 years or older
- ◆ \$4 for children aged 2 to 12 years
- ◆ Free for children who are less than 2 years old

Admission **includes** a brunch breakfast and a maple taffy stick. Children must be accompanied by an adult.

**Pour de plus amples renseignements,** téléphonez au 418 677-7468 ou encore consultez [CRFM Bagotville MFRC](#).

**For more information,** please contact us at 418-677-7468 or consult [CRFM Bagotville MFRC](#).

**Samedi 20 février 2016 de 8 h 30 à 11 h**  
**Saturday, February 20, 2016 from 8:30 a.m. to 11:00 a.m.**

Gymnase du Centre communautaire (CRFM)  
Community Centre (MFRC) Gym

**CANEX**

## **INFO-MESS — janvier—février 2016**

### **MESS DES OFFICIERS**

#### **Janvier**

JEUDI 21 JAN – LUNCHEON  
JEUDI 28 JAN – LUNCHEON

#### **Février**

JEUDI 4 FEV – CAFÉ DE MEMBRES  
JEUDI 11 FEV – LUNCHEON

### **MESS DES ADJ/SGTS**

#### **Janvier**

VENDREDI 22 JAN – DMCV  
JEUDI 28 JAN – CAFÉ CHEF

#### **Février**

VENDREDI 5 FEV – DMCV  
JEUDI 11 FEV – CAFÉ CHEF

### **MESS DES RANGS JUNIORS**

#### **Janvier**

VENDREDI 15 JAN – DMCV  
VENDREDI 22 JAN – DMCV  
VENDREDI 29 JAN – DMCV

#### **Février**

JEUDI 4 FEV – CAFÉ CHEF  
VENDREDI 5 FEV – DMCV  
VENDREDI 12 FEV – DMCV

# Au tableau d'honneur

## PROMOTIONS



Maj Verreault



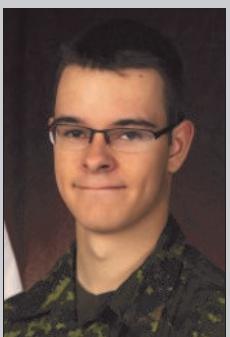
Adj Mimeaule



Sgt Fisette



Cplc Grenier



Cplc Gagné-Lévesque



Cplc Cauchon



Sgt Muir



Sgt Samson



Cpl Gray



Cpl Lavoie



Cpl MacMillan



Adj Boutin



Cplc Mitchell



Cpl Doyle-Bourget



Sdt huot



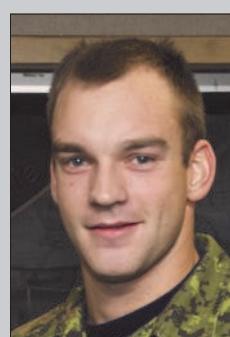
Sdt Dion



Cpl Gagné



Cpl Power



Avr Reid



Sdt Chiasson



Cpl Lachance

## MÉDAILLES, DÉCORATIONS ET HONNEURS



Cplc Tremblay  
NATO Baltic Air  
Policing Medal



Cplc Talbot  
CD2



Adj Lavoie  
CD2



Adjum Roy  
CD2



Cpl Côté  
CD2



Maj Chadwick  
CD1



Lcol Mitchell  
2 000 h de vol

Lisez  
**le VORTEX**  
de Bagotville  
en ligne sur [pressdisplay.com](http://pressdisplay.com) ou  
emportez-le n'importe où  
grâce à Press Reader

PRESS DISPLAY™  
[www.pressdisplay.com](http://www.pressdisplay.com)  
PressReader  
[www.pressreader.com](http://www.pressreader.com)

**PL**  
PIÈCES D'AUTOS LTÉE  
**Auto Parts Plus.**

1551, boul. St-Paul, Chicoutimi  
**549-9775**

OUVERT DE 8 H À 18 H TOUS LES JOURS EN SEMAINE  
ET LE SAMEDI JUSQU'À 12 H.

**Pièces d'autos P&L ltée**  
Pièces et accessoires automobiles  
Carrosserie et peinture

153, rue Joseph Gagné Nord, La Baie  
**544-3346**

OUVERT DE 8 H À 17 H TOUS LES JOURS EN SEMAINE  
ET LE SAMEDI JUSQU'À 12 H.

**Lave-auto PL**  
LAVE-AUTO

• Lavage intérieur et extérieur  
• Cirage • Lavage de tapis d'auto  
• Changement et vente de pneus  
• Remise à neuf des phares

Prenez rendez-vous aujourd'hui  
**677-2209**

[www.laveautopl.com](http://www.laveautopl.com)

Face à l'aéroport civil - 7015, chemin de l'aéroport, La Baie

# HIVERNADES / WINTER GAMES

## 2016

### PROGRAMMATION

Pour tout le personnel de la BFC Bagotville

**Sculpture sur neige en unité  
(rue Ottawa)**  
Du 15 au 18 février

**Jeudi 18 février  
de 8 h 45 à 12 h 30**

#### Activités extérieures

(Stationnement Aréna)

**Hockey-bottine (6 pers)** Course à d'obstacles (4 pers)  
**Sciotte & godendant** Ballon-balai (6 pers)  
**Tir à la corde (8 pers)** Rallye pédestre (3 pers)

(Terrain de balle)

**Triathlon (ski-raquette-tir) (4 pers)**

#### Activités intérieures

(Gymnase)

**Volleyball (7 pers)**

(Aréna)

**Hockey sur glace (7 pers)**

#### Partenaire de l'événement : CANEX

#### HANGAR 3

11 h 30 à 13 h 30 : Dîner tourtière (gratuit)

13 h 15 : Remise des bannières "Les Hivernades"

13 h 30 : Dévoilement Concours de barbe

Service de bar dès 11 h 30

Disco mobile

Service de raccompagnement dès 14 h

Lisez



**en ligne sur [pressdisplay.com](http://pressdisplay.com) ou  
emportez-le n'importe où  
grâce à Press Reader**

**PRESS DISPLAY™**  
[www.pressdisplay.com](http://www.pressdisplay.com)



[www.pressreader.com](http://www.pressreader.com)

### ORGANISATION

#### Responsable

Claire Deschênes, Coordonnatrice des Loisirs (PSP) poste 7581

#### Division de l'Administration: Sdt Lisa Plante (4182)

Bâtisse 70, Bâtisse 60 (BSE, Alimentation, Conciergerie, Logement, FNP, Personnel civil, Contrôleur, Bureau de la Réserve), Bâtisse 116 (CSD, CRFM, CPE), Aumônerie, CISP

#### Service logistique

Approvisionnement : Adj Marc Leclerc (7309)

Groupe Sit : Cplc Pier Gosteau, (4560)

Transport, Mouvement, GEM : Cpl Frédéric Bidéi, (7658) & Cpl Sébastien Lambert (7315)

Groupe Infra: Sdt Joel Doucet (7662) Service des Incendies Cplc L-Marie Neault (7222)

3 EMA : Cplc Dominic Leclerc (7713) & Sgt Guy Desrosiers (7341)

425 ETAC : Sgt Richard Doucet (7356) & Sgt Michel Lapointe (7893)

10 EITA : Sgt Malcom Ferguson (4112)

2<sup>e</sup> Escadre : Capt Ghislain Martel (3063)

Division des Opérations : Lt Julien Dubeau (7407)

12<sup>e</sup> Radar : Cpl Jérémie Laberge-Pilote (7033)

439 Esc : Cplc Daniel COusineau (7547)

25<sup>e</sup> C Svc S FC : Capt Kristie-Anne Villeneuve (7316)

Unité dentaire : Cpl Isabelle Pelchat (7325)

Concours de barbe: Jessica Côté – CRFM – poste 7641

### PROGRAM

(Open to all CFB Bagotville personnel)

**Unit Snow Sculpture Competition  
(Ottawa Street)**  
From 15<sup>th</sup> to 18<sup>th</sup> February

**Thursday, February 18<sup>th</sup>  
From 08:45 am to 12:30 pm**

#### Outdoor Activities

(Arena Parking lot)

**Boot hockey (6 pers)** Obstacle race (4 pers)  
**Tug of War (8 pers)** Broomball (6 pers)  
**Log sawing competition** Pedestrian Rally (3 pers)

(Soccer field)

**Triathlon (ski-snowshoe-target shooting) (4 pers)**

#### Indoor activities

(Gymnasium)

**Volleyball (6 pers)**

(Arena)

**Ice Hockey (7 pers)**

#### Event Partner: CANEX

#### HANGAR 3

11:30 am to 1:30 pm: FREE LUNCH – Tourtière

1:15 pm: Award ceremony

1:30 pm: Beard contest

Bar opens at 11:30 am

DJ

Free designated-driver service starting at 2:00 pm



# Calendrier des activités du CRFM de Bagotville

## MFRC Bagotville Calendar of Events



**janvier — février 2016**

Pour plus d'information contacter le CRFM au 418-677-7468  
For more information contact MFRC at 418-677-7468

Dim.	lun.	mar.	mer.	jeu.	ven.	sam.
<p><b>Faites livrer un Valentin par l'équipe du CRFM</b>  <b>Date limite pour commander des valentins: 5 février</b>  <b>Livraison des Valentins : 12 février</b></p>				<b>14</b> Atelier Draco de 18 h 30 à 19 h 15 Parents-enfants Teen town: Sports PSP	<b>15</b> Teen town: Spécial MUSIQUE quels sont tes groupes musicaux préférés?	<b>16</b> Teen town: activités libres de 13 h à 16 h et Soirée cinéma: choisissez votre film dès 18 h
<b>17</b>	<b>18</b> Début The Bears Parents-enfants	<b>19</b> Ateliers Seul à la maison <b>Début Les Croquignoles</b> Parents-enfants Groupe tricot	<b>20</b> Parents-enfants Teen town: activité à confirmer	<b>21</b> Parents-enfants Teen town: activité à confirmer	<b>22</b> <b>Journée pédagogique</b> Teen town: activité à confirmer	<b>23</b> Teen town: activité à confirmer
<b>24</b>	<b>25</b> Parents-enfants: atelier sur l'importance du jeu dans le développement (en anglais)	<b>26</b> Ateliers Seul à la maison Parents-enfants Groupe tricot	<b>27</b> <b>Soirée des conjointes et conjoints:</b> atelier nutrition et saines habitudes de vie Parent-enfants Teen town: activité à confirmer	<b>28</b> <b>Atelier Draco de 18 h 30 à 19 h 15</b> Parents-enfants Teen town: activité à confirmer	<b>29</b> Teen town: activité à confirmer	<b>30</b> Teen town: activité à confirmer
<b>31</b>	<b>1 Février</b> Parents-enfants	<b>2</b> Parents-enfants: atelier activité sensorielle : Sable magique (français et anglais) Groupe tricot	<b>3</b> Parents-enfants Teen town: activité à confirmer	<b>4</b> <b>Atelier Draco de 18 h 30 à 19 h 15</b> Parents-enfants Teen town: activité à confirmer	<b>5</b> <b>P.D. Day</b> Teen town: activité à confirmer	<b>6</b> Teen town: activité à confirmer
<b>7</b>	<b>8</b> Parents-enfants	<b>9</b> Parents-enfants Groupe tricot	<b>10</b> Parents-enfants Teen town: activité à confirmer	<b>11</b> Parents-enfants Teen town: activité à confirmer	<b>12</b> <b>Livraison des Valentins</b> Teen town: activité à Confirmer	<b>13</b> Teen town: activité à Déterminer

### Service de santé du CRFM de Bagotville

Voici les dates des périodes de consultations **sans rendez-vous** pour le mois de janvier 2016 :

- ◆ Mardi 12 janvier
- ◆ Mercredi 13 janvier
- ◆ Mardi 19 janvier
- ◆ Mardi 26 janvier

### Bagotville Family Health Services

Here are the dates of the "Walk-In Clinic" periods for the month of January 2016:

- ◆ Tuesday, January 12<sup>th</sup>
- ◆ Wednesday, January 13<sup>rd</sup>
- ◆ Tuesday, January 19th
- ◆ Tuesday, January 26th

**REMERCIEMENTS POUR LA SOIREE DE RECONNAISSANCE DES BENEVOLES**

Notre soirée de reconnaissance des bénévoles fut un succès, ce **mercredi 5 novembre dernier**. Grâce à votre présence et à la participation de nos bons commanditaires, le **CANEX de Bagotville** et le **Café Cambio**, les bénévoles ont été récompensés pour leur bon travail. Merci à tous !

**THANKS FOR THE "VOLUNTEER APPRECIATION EVENING"**

Our "Volunteer Appreciation Evening", held last **Wednesday, November 25<sup>th</sup>**, was a success. Thanks to your presence and the participation of our kind sponsors, the **Bagotville CANEX** and the **Café Cambio**, our volunteers were rewarded for their good work. Thanks to everyone !



### Numéros importants — Importants phone numbers

**CRFM Bagotville MFRC**  
1775, Lucien-Lecompte,  
C.P. 280 Alouette, QC G0V 1A0  
info@crfmbagotville.com

Téléphone - 418-677-7468  
Télécopieur - 418-677-4468  
Sans-frais - 1-800-866-4546  
Halte-Répit - 418-677-4000 p. 7676

Teen Town - 418-677-4000 poste 7510  
Service de santé - 418-677-7782  
Centre de soutien au déploiement / Deployment  
Support Centre - 1-877-844-5607 option 3

Ligne Info-famille/ Family Information Line  
1-800-866-4546  
Programme d'aide aux membres / Member Assistance  
Program - 1-800-268-7708  
Info-Santé et Info-social - 811

# ***Les gagnants du concours de photo 2015***

Le concours de photo organisé par l'équipe de l'atelier d'imagerie de Bagotville a couronné 16 photos réalisées par des photographes amateurs soumises dans cinq catégories. Nous vous présentons ici les photos ayant obtenu le premier prix pour chacune des classes. Il est possible de voir toutes les photos gagnantes sur le site Intranet de la section d'imagerie.

## **CATÉGORIE LIBRE**



*Key West Sundown*  
Par Sgt Adrien Dufresne (425 ETAC)

## **CATÉGORIE ANIMAL**



*Moment intime*  
Cpl Francis Beaucher (3 EMA)

*Bravo à tous les participants!*

## **CATÉGORIE VACANCES-FAMILLE**



*Farniente*  
Cpl Patrick Laverdure (Groupe SIT)

## **CATÉGORIE SPECTACLE AÉRIEN**



*761*  
Cplc Louis-Jacques Barbeau (425 ETAC)

## **CATÉGORIE ENVIRONNEMENT ET CHOIX DU COMMANDANT**



*Alba Julia*  
Cplc Louis-Jacques Barbeau (425 ETAC)

# Toujours plus pour votre bas de laine!



Chez **DERY**, vos promotions  
sont garanties pendant 24 mois.

Vitesse Internet jusqu'à 30 Mbit/s en téléchargement et 5 Mbit/s en partage, téléchargement illimité inclus<sup>1</sup>

Jusqu'à 3 enregistreurs HD gratuits à l'infini<sup>2</sup> avec notre service télé

1000 minutes d'interurbains au Québec chaque mois et 3 options incluses à notre ligne résidentielle<sup>3</sup>

Nous avons la fibre... familiale!

418.544.3358

**DERY**telecom

Votre câblodistributeur | [derytele.com](http://derytele.com)

<sup>1</sup> Offre applicable à un nouvel abonnement à Internet de DERYtelecom en forfaits Combo ou Trio seulement. Le tarif régulier mensuel s'applique au 25<sup>e</sup> mois. Là où la technologie le permet. D'autres conditions s'appliquent.  
<sup>2</sup> Offre réservée à un nouvel abonnement à trois services admissibles de DERYtelecom et applicable sur modèles sélectionnés seulement. La location gratuite est basée sur des frais mensuels de 19,95\$ moins un crédit mensuel équivalent tant que vous demeurez abonné au service de télé numérique. Prises additionnelles en sus. D'autres conditions s'appliquent. <sup>3</sup> Offre applicable à un nouvel abonnement à la téléphonie de DERYtelecom. Le tarif régulier mensuel s'applique au 25<sup>e</sup> mois. Là où la technologie le permet. D'autres conditions s'appliquent.